

LES POINTS DE KNAP



Georgia KNAP (1866-1946) était surnommé « L'homme aux 80 métiers ». A l'âge de 40 ans, il utilise toutes ses connaissances en chimie, médecine, biologie et physiologie pour travailler ardemment au problème du vieillissement. A l'âge de 60 ans, un médecin qui l'examinait disait qu'il en paraissait 35.



Il a notamment mis au point une méthode pour « poncer » certains points du corps et soulager très rapidement de diverses douleurs. Les points de Knap ont été cartographiés dans les années 1930, au cours de ses recherches sur le vieillissement et la régénération du corps humain. Le travail par pression des doigts sur ces points nettoie les toxines qui s'y sont accumulées et stimule des zones réflexes sur tout le corps.

D'après Knap la mise en évidence de ces points est « née d'une importante et longue étude des phénomènes inexplicables de la névralgie sous toutes ses formes, de la rétention des nerfs et des muscles, et plus particulièrement de la classification des déchets alimentaires, producteurs d'acide urique, et de leur action néfaste sur des emplacements précis de l'anatomie humaine. » (D'après le livre de Lionel Clergeaud: Les points de Knap paru aux éditions Recto Verso).

Curieusement sa méthode est presque tombée dans l'oubli mais reste utilisée par certains rebouteux ou encore enseignée dans certains stages destinés aux kinésithérapeutes ou aux ostéopathes.

Quelques bienfaits des points de Knap :

- Activent les forces innées d'auto-guérison
- Entretiennent la santé
- Détendent les contractions musculaires
- Renforcent le système immunitaire
- Améliorent la circulation sanguine
- Désintoxiquent et purifient
- Détendent et équilibrent

- Procurent un effet rajeunissant
- Réduisent le stress
- Activent le métabolisme

Ce qu'on peut attendre de la méthode Knap :

Lorsque l'on pratique la méthode Knap, les résultats sont tout à la fois rapides et surprenants. L'appui sur ces points libère l'organisme d'une accumulation d'acide urique (toxines). La méthode s'accompagne en principe d'une détoxification de l'organisme par un régime spécifique et la mise au repos à intervalles réguliers de l'appareil digestif. Il propose aussi quelques pistes pour améliorer son hygiène de vie qui passe notamment par une hygiène alimentaire rigoureuse.

Durée des effets :

Assez variable. Parfois l'arrêt de la douleur ne dure qu'entre 12h et 24h. Dans ce cas, il faut continuer à travailler ces points pendant quelques jours encore, peut-être avec une séance par jour puis en espaçant davantage, une séance tous les deux jours, jusqu'à disparition complète des contractures.

L'action de cette méthode se manifeste sur les plans suivants :

- **Les douleurs :** les recherches de Knap ont surtout porté sur les rhumatismes mais il a également travaillé sur la suppression d'autres douleurs. Par les massages des points de Knap, la modification de l'alimentation et la reprise d'une bonne hygiène de vie, les douleurs s'estompent rapidement et sans apports médicamenteux.
- **Le poids :** beaucoup de personnes entreprennent un régime pour perdre et parfois au contraire prendre du poids. Il est cependant reconnu que les régimes ne font que préparer la prochaine prise de poids. La méthode Knap, permet de retrouver son poids de forme sans frustration ni régime particulier. Le mode alimentaire proposé par Knap nous ramène vers notre état de santé optimal et donc notre poids optimal également.
- **Le rajeunissement :** Knap a aussi beaucoup orienté ses recherches sur la lutte contre le vieillissement. Il découvre comment « rajeunir » par rapport à son état initial. Il s'agit en réalité de retrouver un état de forme et de santé comparable à des personnes bien plus jeunes que nous. En effet, par un mode de vie inadapté, nous vieillissons prématurément en polluant notre organisme. En suivant les principes proposés par Knap, le phénomène de vieillissement se ralentit et l'état physique s'améliore nettement.

Dans la pratique :

La méthode des points de Knap est bien adaptée en cas de torticolis, sinusite, entorse, céphalée, lumbago, douleur vertébrale et musculaire, trouble digestif, rhumatisme, gynécologie et urinaire, troubles circulatoires et nerveux, ...

Une fois les points de blocages libérés, cette méthode contribue à une régénération globale des fonctions vitales. Le soulagement après une séance est quasi-immédiat, entre 3 min et 30 min.

Attention, il ne faut pas pratiquer les points de Knap si le patient présente des signes de claquage ou déchirure musculaire, hémorragie, phlébite, rupture de ligaments... puisque la pression sur ces points amplifierait la douleur.

Détails des points Knap :

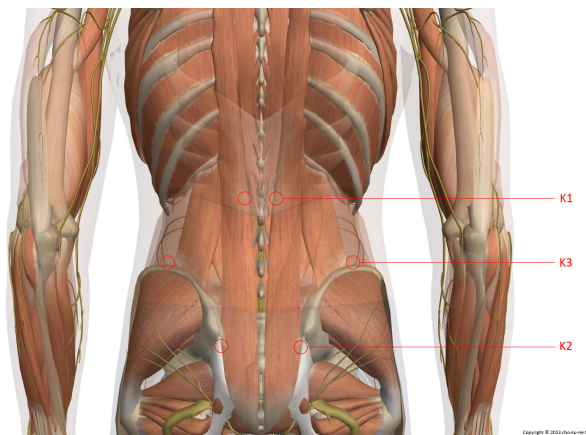
On trouve dans cette méthode 18 points principaux et 15 points secondaires. Les points de projections doivent être écrasés (on dit aussi massés ou « poncés ») de K1 à K18 (dans cet ordre). On peut exercer les pressions avec un cristal de massage, un bâton de massage ou avec le pouce. On doit créer une vibration en profondeur en faisant une torsion en va et vient sur la peau. L'outil utilisé ne doit pas frotter sur la peau mais bien la « tordre », environ 1/8 à 1/6 de tour dans un sens puis dans l'autre. L'outil ne doit pas irriter la peau. Le « ponçage », qui dure de 30 à 40 secondes par point, peut provoquer une légère douleur (il faut fournir environ 3 kg de force d'appui). Une séance complète dure entre 30 à 45 minutes pour traiter ces 18 points. En réalité chaque point de Knap (de K1 à K18) est un ensemble de deux points symétriques par rapport à l'axe de la colonne vertébrale. Il faut donc agir systématiquement sur les deux points pour traiter chaque côté. Pour localiser un point, il faut savoir que lorsqu'on arrive sur la zone, c'est l'endroit le plus

douloureux.

Les 18 points principaux seront présentés ci-dessous.

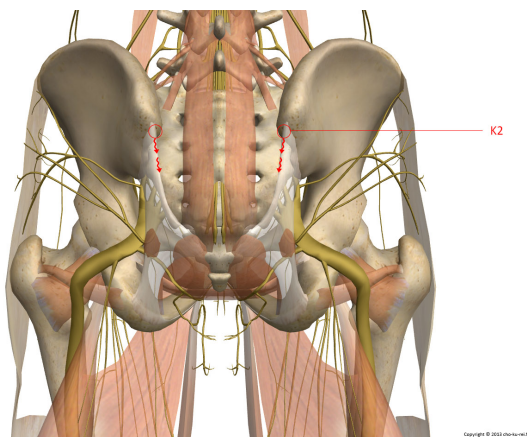
Points K1 (Knap 1) :

Ces deux points sont situés à 3 cm de part et d'autre de l'axe de la colonne vertébrale, entre la lombaire n°1 (L1) et la L2. Entre L1 et L5 se situe le plexus nerveux lombaire. On localise les deux points K1 en repérant la L4 qui se situe au niveau des crêtes iliaque. On parcourt les apophyses (protubérances vives sur des os) n°3, n°2 puis n°1 des lombaires. On tombe alors sur K1, à 3 cm de chaque côté de L1. On peut aussi poncer toute la zone au-dessous des deux points K1 (délimitée par un rectangle de 10 cm de long environ). Le pouce (ou l'outil utilisé) doit aller chercher les cinq nerfs rachidiens liés ensemble par une ligature.



Points K2 :

Au niveau du sacrum à 3 cm de part et d'autre de l'axe vertébral (en haut de la raie des fesses) : appuyer là où s'insèrent les ligaments sacro-sciatiques. En cas de sciatique, il faut travailler surtout ces points-là. On peut descendre un peu le long du ligament si c'est douloureux.



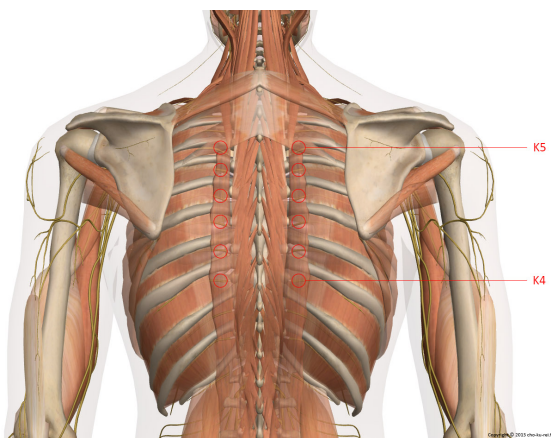
Points K3 :

Sur les crêtes iliaques internes. Il faut trouver l'attache de carré des lombes. Triangle formé par les muscles obliques externes et le grand dorsal. On peut terminer en ponçant globalement la crête iliaque dans son intégralité. Si un point douloureux est rencontré, insister un peu dessus. Ce point est souvent douloureux chez les rhumatisants.

Points K4 et K5 :

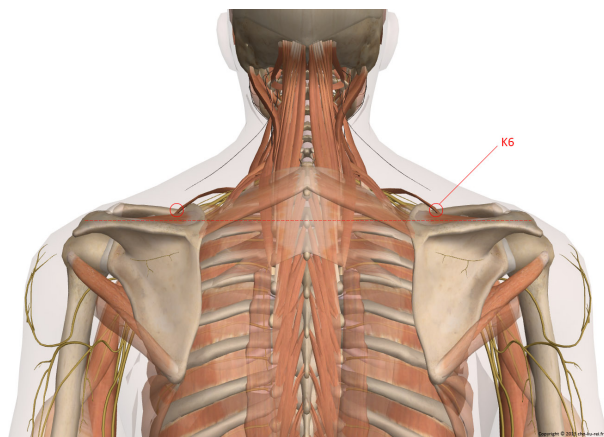
Les points K4 sont situés de part et d'autre de la dorsale thoracique T9, à deux ou trois centimètres du bord de l'aile de T9 pour être précis. Cela correspond au nerf rachidien intercostal. Il faut repérer la dorsale thoracique T7, située au niveau de la partie basse de l'omoplate. On peut relier par une ligne les deux parties basses de l'omoplate de chaque côté. Puis on parcourt les apophyses pour trouver la T9. On peut aussi se repérer en localisant T2, située au niveau d'une ligne horizontale reliant les acromions .

De la même façon, on repère les points K5 situés de part et d'autre de la vertèbre T4, à une distance entre 2 et 3 cm du bord de l'aile de T4. Souvent le ponçage de ces 4 points s'avère insuffisant. On poursuit donc le ponçage la zone de la T4 à la T9 des deux côtés (une ligne qui relie T4 à T9). Si un point douloureux est rencontré, insister un peu dessus. Il faudra ensuite travailler les zones au niveau de l'attache des muscles rhomboïdes sur l'omoplate.



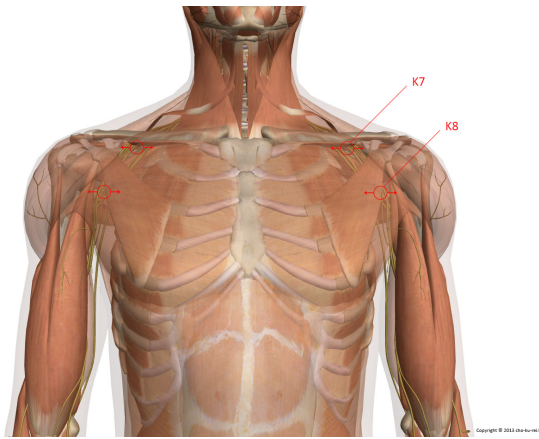
Points K6 :

Les points K6 se trouvent dans la fosse supraépineuse de l'omoplate, au niveau du point d'attache du muscle supra épineux innervé par le nerf supra capsulaire, branche du plexus brachial. Pour les localiser, on trouve les acromions de l'omoplate. Ces points sont douloureux en cas de rhumatisme.



Points K7 :

Il est situé juste au-dessus des pectoraux, mais sous la clavicule, à l'endroit où se rejoignent les nerfs de la première paire dorsale et de la septième paire cervicale (nerf cutané antébrachial, nerf médian, nerf radial et nerf cubital). En réalité, il s'agit plus d'une zone qui s'étend horizontalement sur quelques centimètres. Il faut donc explorer cette zone pour trouver sous la clavicule un point douloureux et le poncer. Cette zone est approximativement sur une ligne verticale au-dessus des tétons.

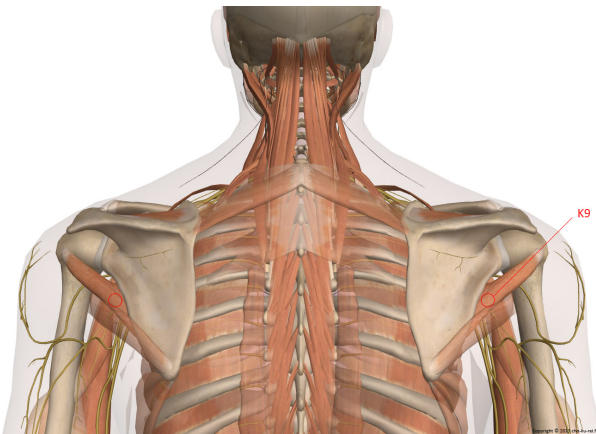


Points K8 :

Il est situé à environ 5 cm de la tête de l'humérus, au-dessus des pectoraux, là où les bras se rattachent au tronc. A cet endroit, passent le nerf médian, le nerf radial, le nerf cubital et le nerf cutané antebrachial. Il s'agit plutôt d'une zone, large de quelques centimètres, il faudra donc poncer vers la droite et la gauche de ce point pour trouver la zone la plus sensible. Cette zone est souvent sensible pour ceux qui souffrent de contractures aux bras.

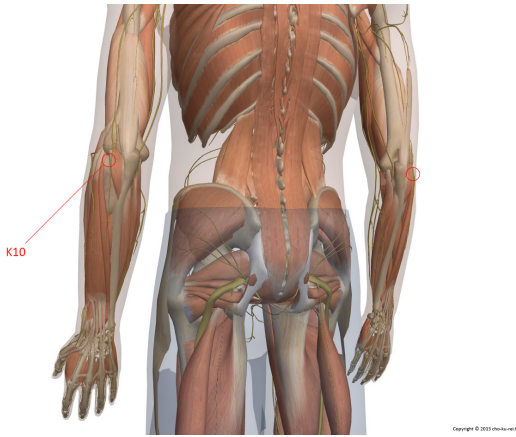
Points K9 :

Il se trouve dans le dos, à 5 cm sous l'insertion de la tête de l'humérus dans l'omoplate. Ce point est sensible chez ceux qui ont des douleurs aux bras ou des contractures.



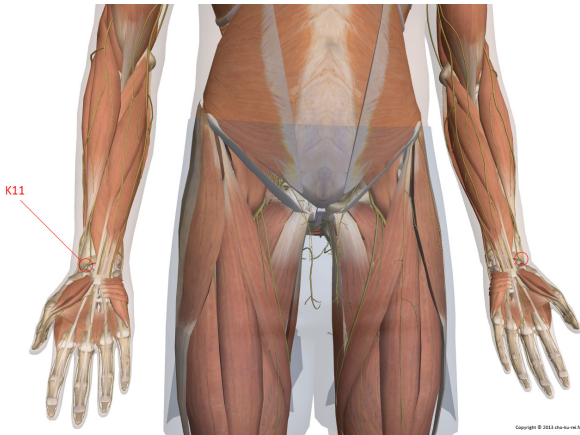
Points K10 :

Il se trouve dans la fosse de l'épicondyle, à l'arrière du coude. Il faut poncer là où passe le nerf radial. Ce point est utile pour le symptôme « des doigts morts » (Il s'agit d'un engourdissement plus ou moins douloureux, s'accompagnant souvent de crampes et de fourmillements. Le doigt est pâle et insensible, en particulier à l'extrémité. Il s'agit d'un trouble vaso-moteur qui s'observe dans lors de certaines affections locales ou générales comme la maladie de RAYNAUD ou la NEPHRITE chronique).



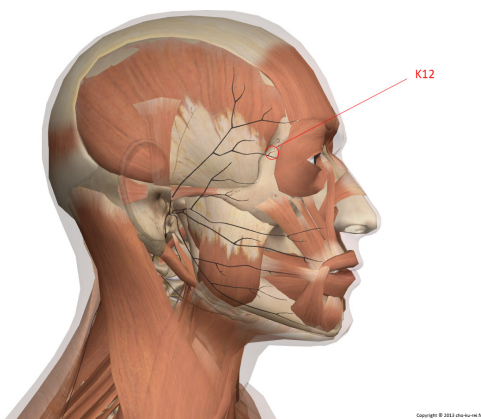
Points K11 :

Ce point est situé près du poignet, sur la face interne du bras, au niveau du carré pronateur (en bas et du radius et du cubitus) du côté du pouce. A masser en cas de douleur au canal carpien, notamment. On peut éventuellement poncer un autre point (non référencé chez Knap) symétrique du premier par rapport à l'axe du bras).



Points K12 :

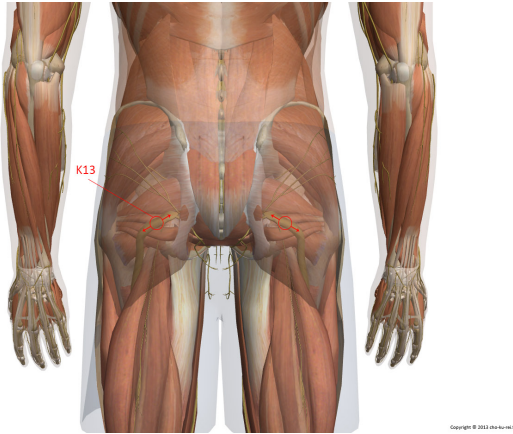
Il est situé sur la tête, sur l'os malaire, à l'angle du point orbitaire. Il est souvent sensible en cas de névralgies des muscles orbitaires, de névrite du nerf optique, de névralgie des muscles frontaux, etc.



A noter qu'il y a également un autre point intéressant à masser, situé derrière la tête à la même hauteur à la protubérance de l'artère occipitale.

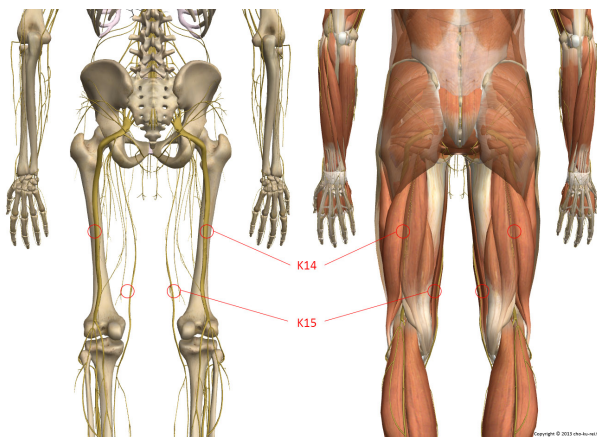
Points K13 :

Il s'agit en réalité plus d'une zone située sur les fessiers que d'un point. Le mieux est d'agir globalement sur la zone correspondant au ligament sacro sciatique. On recherche la zone où passe le nerf sciatique au niveau des grandes incisures ischiatiques. Il faut donc masser sur une dizaine de centimètres. Cette zone agit sur les trois nerfs sciatiques (nerf fessier, nerf grand sciatique et nerf petit sciatique). Cette zone est douloureuse en cas de sciatique.



Points K14 :

Il se situe au milieu de la cuisse sur la face postérieure sur le passage du nerf sciatique. C'est un endroit assez sensible.

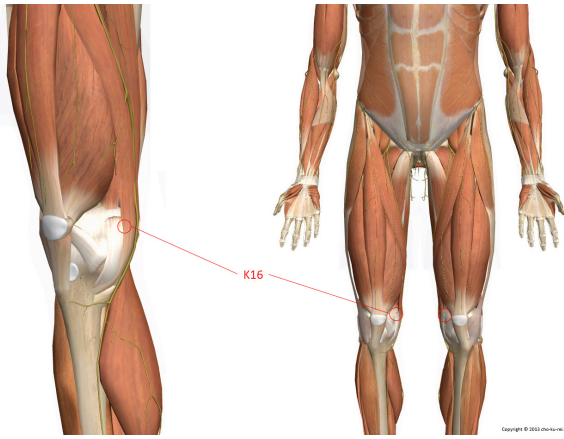


Points K15 :

Plus bas que le K14, le K15 est situé un peu plus du côté interne de la cuisse, sur le passage du nerf saphène, quelques centimètres au-dessus du genou. Ce point est souvent douloureux à la pression.

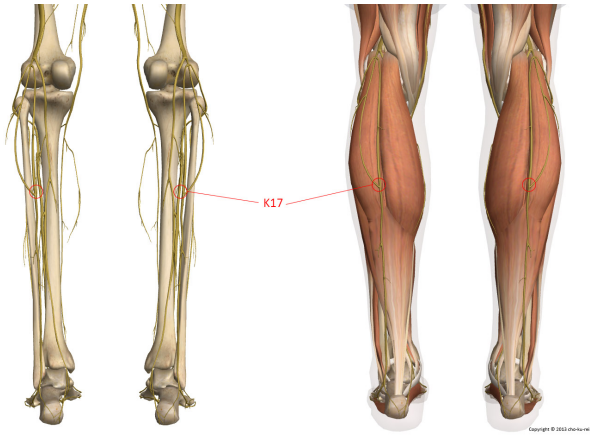
Points K16 :

Contre le muscle couturier, on trouve le point rotulien. Le K16 se situe sur la face interne du genou. Le K16 se situe sur la face interne du genou. En suivant le grand nerf sciatique, descendre jusqu'au creux poplité. A cet endroit, il y a une séparation en poplité externe et interne. Contre le muscle couturier, on trouve le point rotulien. Ce point est souvent douloureux pour ceux qui souffrent de sciatique. Il ne fait pas partie des points Knap, mais il peut être utile de masser également un autre point, symétrique au premier par rapport à l'axe de la jambe.



Points K17 :

Avec le pouce, suivre le trajet du nerf médial sural en remontant. Ce point est situé au milieu du mollet entre les muscles jumeaux.



Points K18 :

Il se trouve au niveau de la cheville entre le calcanéum et la terminaison du tendon long péronier, plus bas que le rameau calcanéen, à la terminaison du nerf poplité externe (c'est à environ 4 cm à 45° en bas et à droite de la malléole externe du pied gauche). Ce point est lié à divers troubles situés sous le talon.



Une fois les 18 points traités, on peut revenir quelques instants sur ceux qui étaient les plus douloureux. En principe, ils doivent l'être nettement moins.

A noter que les points de Knap peuvent aussi être travaillés avec des ventouses. On place une ventouse sur chaque point de Knap durant environ 15 minutes. Cette méthode est rapide, la pose d'une ventouse se faisant avec deux coups de « pistolet » pour aspirer l'air. C'est très efficace.

Références bibliographiques :

Pour vaincre la décrépitude du corps et du visage et reculer les limites de la mort, Impr. Pax ; Éditions du Cottage social, 1933. Réédité sous le titre *Quand j'étais vieux : pour vaincre la décrépitude du corps et du visage et reculer l'échéance de la mort : comment devenir un parfait conducteur de son moteur vital*, Labussière éditions, Tournus, 2003, ISBN 978-2911456848.

Les points de Knap, Soulagement des douleurs, Stimulation vitale, Lionel Clergeaud, Recto Verseau Editions, réédité en 2013, ISBN 978-2883432079